

**МИНИСТЕРСТВО
НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАРЕДБА № 1
от 22 януари 2018 г.**

за физиологичните норми за хранене на населението

Чл. 1. (1) С тази наредба се определят физиологичните норми за хранене на населението.

(2) Прилагането на физиологичните норми за хранене има за цел удовлетворяване на физиологичните потребности, постигане на нормален растеж и развитие и създаване на предпоставки за дълготрайно добро здраве на населението.

Чл. 2. Физиологичните норми за хранене се използват при:

1. определяне на националната политика за хранене на населението;
2. оценка на индивидуалния хранителен прием и на хранителния прием на групи от населението;
3. разработване на препоръки за здравословно хранене на индивиди и групи от населението;
4. планиране и контрол на организираното хранене на групи от населението.

Чл. 3. Физиологичните норми за хранене включват:

1. средни енергийни потребности;
2. препоръчителен хранителен прием на белтък, въглехидрати, витамини и минерални вещества;
3. адекватен хранителен прием на белтък, общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати, хранителни влакнини, витамини, минерални вещества и електролити, когато не може да бъде определен препоръчителен хранителен прием;
4. адекватен хранителен прием на вода;
5. горни граници за нерисков хранителен прием на витамини, минерални вещества и електролити;
6. препоръчителни интервали за хранителен прием на белтък, общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати и хранителни влакнини.

Чл. 4. (1) Потребностите от енергия се определят като средни енергийни потребности, изразени в МДж и ккал на ден за популационни групи, диференцирани по възраст пол при референтни ръст и тегло, оценени за различни нива на физическа активност и представляват среднодневните потребности за период най-малко една седмица.

(2) Средните енергийни потребности на кърмачета, диференцирани по възраст и пол, са посочени в приложение № 1.

(3) Средните енергийни потребности на момчета и момичета от 1 до 19 години, диференцирани по възраст, пол и нива на физическа активност, съответна на възрастта, са посочени в приложение № 2.

(4) Средните енергийни потребности на момчета и момичета от 1 до 19 години, диференцирани по възрастови групи, в съответствие с препоръчителните нива на физическа активност за съответната възраст са посочени в приложение № 3.

(5) Средните енергийни потребности на възрастни, диференцирани по възраст, пол, ниво на физическа активност и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 4.

(6) Средните енергийни потребности на лицата над 1-годишна възраст се отнасят за лица с нормално тегло, оценено на база индекс на телесна маса (ИТМ).

Чл. 5. Препоръчителният/адекватният хранителен прием на белтък, диференциран по възраст, пол, телесно тегло и физиологични състояния (бременност и кърмене), е посочен в приложение № 5. Определените стойности са приложими както по отношение на пълноценен белтък (белтък от животински произход), така и за белтък със смесен произход (животински и растителен белтък).

Чл. 6. Адекватен хранителен прием на общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати и хранителни влакнини и препоръчителен минимален прием на въглехидрати се определят за групи от населението, както следва:

1. адекватният хранителен прием на общи мазнини при кърмачета на възраст от 0 до 6 месеца е 31 г/ден, а за кърмачета на възраст от 6 до 12 месеца е 30 г/ден;

2. адекватният хранителен прием на линолева киселина (есенциална n-6 полиненаситена мастна киселина) за всички възрастови групи е 4 % от енергийната стойност на храната;

3. адекватният хранителен прием на алфа-линоленова киселина (есенциална n-3 полиненаситена мастна киселина) за всички възрастови групи е 0,5 % от енергийната стойност на храната;

4. адекватният прием на n-3 дълговерижна полиненаситена мастна киселина, докозахексаенова киселина, за деца от 6 до 24 месеца е 100 мг/ден;

5. адекватният прием на n-3 дълговерижни полиненаситени мастни киселини (ейкозапентаенова киселина плюс докозахексаенова киселина) за деца над 2-годишна възраст и възрастни е 250 мг/ден; при бременност и кърмене е необходим допълнителен прием от 100 – 200 мг докозахексаенова киселина/ден;

6. адекватният хранителен прием на въглехидрати при кърмачета на възраст от 0 до 6 месеца е 60 г/ден, а за кърмачета на възраст от 6 до 12 месеца е 95 г/ден;

7. препоръчителният минимален прием на въглехидрати за осигуряване на потребностите от глюкоза за нормални функции на мозъка за лица над 1-годишна възраст е 130 г/ден, за бременни жени е 175 г/ден, а за кърмещи жени – 210 г/ден;

8. адекватният хранителен прием на хранителни влакнини, диференциран по възрастови групи, е:

а) за деца от 1 до 3 години – 10 г/ден;

б) за деца от 3 до 7 години – 14 г/ден;

в) за деца от 7 до 10 години – 16 г/ден;

г) за деца от 10 до 14 години – 19 г/ден;

д) за лица от 14 до 19 години – 21 г/ден;

е) за лица над 19 години – 25 г/ден.

Чл.7. Препоръчителният/адекватният хранителен прием на мастноразтворими витамини, диференциран по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), е посочен в приложение № 6.

Чл. 8. Препоръчителният/адекватният хранителен прием на водоразтворими витамини, диференциран по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), е посочен в приложение № 7.

Чл. 9. Препоръчителният/адекватният хранителен прием на минерални вещества, диференциран по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), е посочен в приложение № 8.

Чл. 10. (1) Минималните потребности и адекватният хранителен прием на електролити, адекватният прием на вода, горните граници за нерисков прием на натрий,

диференцирани по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 9.

(2) Минималните потребности от електролити са най-малките количества, необходими за поддържане на нормален плазмен обем, осмоларитет и алкално-киселинно равновесие при запазени бъбречни функции на напълно здрави индивиди.

(3) Определените стойности за адекватен прием на вода се отнасят за общото количество вода от всички източници (питейна вода, напитки, храни), за температури в умерен климатичен пояс и умерена физическа активност.

Чл. 11. (1) горните граници за нерисков хранителен прием на витамините А, D, E, C, ниацин, B₆ и фолат, диференцирани по възраст и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 10.

(2) горните граници за нерисков дневен хранителен прием на минералните вещества калций, цинк, мед, йод, селен и флуор, диференцирани по възраст и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в Приложение № 11.

(3) горната граница за нерисков хранителен прием на натрий е 2 г/ден, което отговаря на 5 г натриев хлорид (готварска сол), като 1 г натриев хлорид съдържа 0,4 г натрий.

Чл. 12. (1) Препоръчителни интервали за хранителен прием се определят за общ белтък, общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати и хранителни влакнини.

(2) Препоръчителните интервали за хранителен прием на общ белтък, общи мазнини, мастни киселини и общи въглехидрати за лица над 6-месечна възраст, диференцирани по възрастови групи се определят като относителен дял от общата енергийна стойност на храната (Е %) и са посочени в приложение № 12.

(3) Препоръчителният интервал за прием на хранителни влакнини е 2 – 3 г за МДж (8,4 – 12,6 г/1000 ккал) на средните дневни енергийни потребности за всички възрастови групи над 1-годишна възраст.

Чл. 13. Препоръчителният прием на добавени захари за лицата над 1-годишна възраст е до 10 % от енергийната стойност на храната за съответната възраст, пол и ниво на физическа активност, оптималният прием е до 5 Е %.

Допълнителна разпоредба

§ 1. По смисъла на наредбата:

1. „Препоръчителен хранителен прием“ е среднодневно ниво на хранителен прием, което осигурява потребността от определено хранително вещество за почти всички (97,5 %) здрави индивиди в отделните групи, диференцирани по възраст, пол и физиологично състояние (бременност и кърмене). Препоръчителният хранителен прием е равен на „средните потребности от хранителни вещества“ за групата плюс 2 стандартни отклонения.

2. „Средни потребности от хранителни вещества“ са среднодневните нива на прием, които са оценени, че посрещат физиологичните и метаболитните потребности на половината от специфична група здрави индивиди, определена по възраст и пол, при адекватен прием на енергия и всички останали хранителни вещества.

3. „Енергийни потребности“ са среднодневни нива на хранителен прием на енергия, необходима да балансира енергоразхода за поддържане на телесно тегло, телесен състав и ниво на физическа активност за поддържане на дълготрайно добро здраве. Енергийните потребности при деца включват и енергията, необходима за оптимален растеж и развитие. Енергийните потребности при бременни и кърмещи жени включват и необходимата

енергия, свързана с натрупването на нови тъкани или секрецията на мляко, съответстващи на добро здраве за майката и детето.

4. „Средни енергийни потребности“ са оценените средни стойности на енергиен хранителен прием, минимизиращи риска от надвишаване и/или подценяване на нивата на енергиен прием, балансиращ съответния енергоразход на индивидите от популационната група. По отношение приема на енергия не се препоръчват стойности съгласно дефиницията за „препоръчителен хранителен прием“, тъй като те ще надвишават енергийните потребности на почти всички индивиди в дефинираната група, което ще бъде причина за положителен енергиен баланс и ще промотира наднормено тегло.

5. „Адекватен прием“ е препоръчителен среднодневен прием на хранителни вещества, представляващ нивото на средния им прием (стойността на медианата) при група здрави индивиди, определен на база научни изследвания, който е оценен като адекватен за всички индивиди от групата. Използва се, когато средните потребности от хранителни вещества не могат да бъдат оценени и на тази база да бъде определен препоръчителен хранителен прием.

6. „Горна граница на нерисков хранителен прием“ (ГГНХП) е най-високото дневно ниво на хранителен прием, което не се свързва с неблагоприятен здравен ефект при почти всички индивиди в съответната популационна група. Ако приемът е по-висок от ГГНХП, съществува повишен риск от неблагоприятни здравни ефекти.

7. „Хранителни влакнини“ са въглехидрати, които не се усвояват в тънките черва и включват не-нишестените полизахариди (целулоза, хемицелулоза, пектини, хидроколоиди, като гуми, муцилаги, глюкани), резистентни олигозахариди (фрукто- и галакто-олигозахариди), резистентно нишесте и лигнин.

8. „Добавени захари“ са захароза, фруктоза, глюкоза, нишестени хидролизати (глюкозен сироп, високофруктозен сироп) и други изолирани захарни продукти, използвани като такива или като добавени при приготвяне и производство на храни.

9. „Индекс на телесна маса“ е стойността на телесната маса на индивида, изразена в килограми (кг), разделена на ръста, повдигнат на квадрат, изразен в метри (м²).

10. „Препоръчителен интервал за хранителен прием“ са стойностите, които се свързват с нисък риск от хронични заболявания при условие на адекватен прием на незаменими аминокиселини, незаменими мастни киселини, витамини и минерални вещества.

Заключителни разпоредби

§ 2. Наредбата се издава на основание чл. 34, ал. 2 във връзка с § 1, т. 11, буква „з“ от Закона за здравето и отменя Наредба № 23 от 2005 г. за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 63 от 2005 г.).

§ 3. Контролът по спазване на физиологичните норми за организирано хранене на групи от населението се осъществява от органите на държавния здравен контрол.

Министър:

Кирил Ананиев

Приложение № 1

към чл. 4, ал. 2

Средни енергийни потребности на кърмачета

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
| | | | Средни енергийни потребности* |
|--|--|--|-------------------------------|

| Възраст (месеци) | Телесно тегло (кг) | Ръст (см) | МДж/ден | ккал/ден | МДж/кг телесно тегло/ден | ккал/кг телесно тегло/ден |
|---------------------|--------------------------|--------------|---------|----------|--------------------------------|---------------------------------|
| момчета | | | | | | |
| 0 – <3 | 4,9 | 56 | 2,01 | 480 | 0,41 | 98 |
| 3 – <6 | 7,1 | 65 | 2,31 | 551 | 0,33 | 79 |
| 6 – <9 | 8,3 | 70 | 2,65 | 634 | 0,32 | 76 |
| 9 – <12 | 9,7 | 75 | 3,22 | 769 | 0,33 | 78 |
| момичета | | | | | | |
| 0 – <3 | 4,8 | 55 | 1,89 | 451 | 0,39 | 93 |
| 3 – <6 | 6,4 | 62 | 2,09 | 499 | 0,33 | 79 |
| 6 – <9 | 7,8 | 68 | 2,46 | 589 | 0,32 | 76 |
| 9 – <12 | 9,0 | 74 | 2,92 | 699 | 0,32 | 76 |

*Средните енергийни потребности са определени на базата на стойностите на медианите на ръста и телесното тегло на децата, данни от национално проучване върху представителна извадка (2007 г.)
1000 ккал = 4,184 МДж.

Приложение № 2
към чл. 4, ал. 3

Средни енергийни потребности на момчета и момичета от 1 до 19 години*

| Възраст (години) | Телесно тегло (кг) | Ръст (см) | Ниско активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Умерено активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Много активен начин на живот МДж (ккал)/ден |
|---------------------|--------------------------|--------------|---|--|--|--|
| Момчета | | | | | | |
| 1 – <2 | 11 | 82 | 3,87 (925) ^a | - | - | - |
| 2 – <3 | 14 | 93 | 4,86 (1162) ^a | - | - | - |
| 3 – <4 | 16 | 100 | 5,09 (1216) ^a | - | - | - |
| 4 – <5 | 18 | 109 | 5,46 (1305) | 6,23 (1489) | 7,01 (1675) | - |
| 5 – <6 | 21 | 115 | 5,82 (1391) | 6,65 (1589) | 7,48 (1788) | - |
| 6 – <7 | 23 | 121 | 6,09 (1455) | 6,96 (1663) | 7,83 (1871) | - |
| 7 – <8 | 25 | 126 | 6,38 (1525) | 7,29 (1742) | 8,20 (1960) | - |
| 8 – <9 | 26 | 130 | 6,54 (1563) | 7,47 (1785) | 8,40 (2008) | - |
| 9 – <10 | 29 | 135 | 6,90 (1649) | 7,89 (1886) | 8,88 (2122) | - |
| 10 – <11 | 33 | 141 | 7,02 (1678) | 8,03 (1919) | 9,03 (2158) | 10,04 (2400) |

| | | | | | | |
|----------|----------|-----|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 11 – <12 | 36 | 145 | 7,32 (1750) | 8,37 (2000) | 9,41 (2249) | 10,46 (2500) |
| 12 – <13 | 40 | 151 | 7,87 (1881) | 8,99 (2149) | 10,12 (2419) | 11,24 (2686) |
| 13 – <14 | 48 | 160 | 8,66 (2070) | 9,90 (2366) | 11,14 (2662) | 12,37 (2956) |
| 14 – <15 | 53 | 166 | 9,28 (2218) | 10,61 (2536) | 11,93 (2851) | 13,26 (3169) |
| 15 – <16 | 60 | 173 | 10,02 (2395) | 11,46 (2739) | 12,89 (3081) | 14,32 (3422) |
| 16 – <17 | 63 | 175 | 10,30 (2462) | 11,76 (2811) | 13,24 (3164) | 14,71 (3516) |
| 17 – <18 | 67 | 176 | 10,70 (2557) | 12,23 (2923) | 13,76 (3289) | 15,28 (3652) |
| 18 – <19 | 67 | 176 | 10,70 (2557) | 12,23 (2923) | 13,76 (3289) | 15,29 (3654) |
| | Момичета | | | | | |
| 1 – <2 | 11 | 81 | 3,64 (870) ^a | - | - | - |
| 2 – <3 | 13 | 93 | 4,54 (1085) ^a | - | - | - |
| 3 – <4 | 15 | 100 | 4,74 (1133) ^a | - | - | - |
| 4 – <5 | 18 | 106 | 5,06 (1209) | 5,78 (1381) | 6,50 (1554) | - |
| 5 – <6 | 20 | 115 | 5,40 (1291) | 6,18 (1477) | 6,95 (1661) | - |
| 6 – <7 | 22 | 120 | 5,64 (1348) | 6,45 (1542) | 7,26 (1735) | - |
| 7 – <8 | 24 | 125 | 5,91 (1412) | 6,76 (1616) | 7,60 (1816) | - |
| 8 – <9 | 26 | 129 | 6,13 (1465) | 7,01 (1675) | 7,88 (1883) | - |
| 9 – <10 | 29 | 136 | 6,50 (1554) | 7,43 (1776) | 8,36 (1998) | - |
| 10 – <11 | 33 | 142 | 6,67 (1594) | 7,63 (1824) | 8,58 (2051) | 9,53 (2278) |
| 11 – <12 | 39 | 149 | 7,10 (1697) | 8,11 (1938) | 9,13 (2182) | 10,14 (2423) |
| 12 – <13 | 45 | 155 | 7,50 (1792) | 8,57 (2048) | 9,64 (2304) | 10,71 (2560) |
| 13 – <14 | 49 | 159 | 7,81 ((1866) | 8,92 (2132) | 10,04 (2400) | 11,16 (2667) |
| 14 – <15 | 52 | 161 | 7,98 (1907) | 9,12 (2180) | 10,26 (2452) | 11,40 (2725) |
| 15 – <16 | 53 | 162 | 8,06 (1926) | 9,21 (2201) | 10,36 (2476) | 11,51 (2751) |
| 16 – <17 | 53 | 162 | 8,06 (1927) | 9,22 (2204) | 10,37 (2478) | 11,52 (2753) |
| 17 – <18 | 53 | 162 | 8,06 (1928) | 9,21 (2202) | 10,36 (2477) | 11,52 (2753) |
| 18 – <19 | 53 | 163 | 8,08 (1931) | 9,24 (2208) | 10,39 (2483) | 11,55 (2760) |

*Средните енергийни потребности са определени на базата на стойностите на медианите на ръста и медианите на телесното тегло, съответстващо на индекс на телесна маса в нормални граници за всяка възраст и пол (данни от национални проучвания, 2008 – 2014 г.).

1000 ккал = 4,184 МДж.

^aОбичайна физическа активност в тази възраст.

Приложение № 3
към чл. 4, ал. 4

**Средни енергийни потребности при момчета и момичета от 1 до 19 години
по възрастови групи***

| Възраст (години) | Момчета | | Момичета | |
|---------------------|---------|----------|----------|----------|
| | МДж/ден | ккал/ден | МДж/ден | ккал/ден |
| 1 – <3 | 4,36 | 1040 | 4,09 | 980 |
| 3 – <5 | 5,66 | 1350 | 5,26 | 1260 |
| 5 – <7 | 6,80 | 1630 | 6,32 | 1510 |
| 7 – <10 | 7,55 | 1800 | 7,07 | 1690 |
| 10 – <14 | 9,92 | 2370 | 9,35 | 2230 |
| 14 – <19 | 13,12 | 3130 | 10,35 | 2470 |

*Средните енергийни потребности се отнасят за препоръчителните нива на физическа активност за съответната възраст.

Приложение № 4
към чл. 4, ал. 5

Средни енергийни потребности на възрастни*

| Възраст (години) | Телесно тегло (кг) | Ръст (см) | Ниско активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Умерено активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Много активен начин на живот МДж (ккал)/ден |
|-------------------------------|-----------------------|--------------|---|---|---|--|
| Мъже | | | | | | |
| 19 – <30 | 70 | 178 | 9,81 (2344) | 11,21 (2679) | 12,61 (3013) | 14,0 (3348) |
| 30 – <60 | 72 | 176 | 9,56 (2286) | 10,93 (2612) | 12,29 (2939) | 13,66 (3265) |
| 60 – <75 | 79 | 173 | 8,66 (2070) | 9,90 (2365) | 11,13 (2661) | |
| 75 + | 68 | 171 | 8,47 (2024) | 9,68 (2314) | | |
| Жени | | | | | | |
| 19 – <30 | 56 | 164 | 7,65 (1828) | 8,74 (2089) | 9,83 (2350) | 10,93 (2612) |
| 30 – <60 | 60 | 164 | 7,63 (1823) | 8,72 (2083) | 9,80 (2343) | 10,89 (2604) |
| 60 – <75 | 60 | 160 | 6,99 (1672) | 7,99 (1911) | 8,99 (2150) | |
| 75 + | 55 | 158 | 6,70 (1600) | 7,65 (1829) | | |
| Бременност и кърмене** | | | | | | |
| Бременност | Тримесъгър | I | + 0,29 (+ 70) | | | |
| | | II | + 1,09 (+ 260) | | | |
| | | III | + 2,09 (+ 500) | | | |

| Възраст (години) | Телесно тегло (кг) | Ръст (см) | Ниско активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Умерено активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Активен начин на живот МДж (ккал)/ден | Много активен начин на живот МДж (ккал)/ден |
|---------------------|--------------------------|--------------|---|---|---|--|
| Кърмене | Месец | 0 – 6 | + 2,09 (+ 500) | | | |
| | | 6 – 12 | + 1,67 (+ 400) | | | |

*Средните енергийни потребности са определени на базата на стойностите на медианите на ръста и медианите на телесното тегло, съответстващо на индекс на телесна маса в нормални граници (данни от национално проучване върху представителна извадка, 2014 г.).

**Средните енергийни потребности при бременност и кърмене се увеличават с посочените стойности, добавени към средните енергийни потребности на небременни жени в съответната възрастова група при ниска и умерена физическа активност.

Приложение № 5

към чл. 5

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на белтък

| Възраст (месеци, години) | Телесно тегло (тг) (кг) | | Препоръчителен/адекватен прием на белтък | | | |
|--------------------------------|----------------------------|----------------|--|------|-------------|-------------|
| | мъжки пол (м) | женски пол (ж) | г/кг тт/ден | | г/ден | |
| | | | м | ж | м | ж |
| 0 – <6 мес. | 4,2 – 7,8 | 4,0 – 7,0 | 1,31* | | 5,5 – 10,2* | 5,2 – 9,2* |
| 6 – <12 мес. | 8,1 – 10,0 | 7,7 – 9,6 | 1,2* | | 9,7 – 12,0* | 9,3 – 11,5* |
| 1 – <2 год. | 11,4 | 11,0 | 1,14 | | 13,0 | 12,5 |
| 2 – <3 | 14,0 | 13,2 | 0,97 | | 13,6 | 12,8 |
| 3 – <4 | 16,0 | 15,2 | 0,90 | | 14,4 | 13,7 |
| 4 – <5 | 18,2 | 17,8 | 0,86 | | 15,6 | 15,3 |
| 5 – <6 | 21,0 | 20,3 | 0,85 | | 17,8 | 17,2 |
| 6 – <7 | 22,8 | 22,2 | 0,89 | | 20,3 | 19,8 |
| 7 – <8 | 25,0 | 24,4 | 0,91 | | 22,7 | 22,2 |
| 8 – <9 | 26,0 | 26,2 | 0,92 | | 23,9 | 24,1 |
| 9 – <10 | 29,0 | 29,2 | 0,92 | | 26,7 | 26,9 |
| 10 – <11 | 33,0 | 33,4 | 0,91 | | 30,0 | 30,4 |
| 11 – <12 | 35,6 | 39,2 | 0,91 | 0,90 | 32,4 | 35,3 |
| 12 – <13 | 40,5 | 44,8 | 0,90 | 0,89 | 36,5 | 39,9 |

| | | | | | | |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|
| 13 – <14 | 47,6 | 49,2 | 0,90 | 0,88 | 42,8 | 43,3 |
| 14 – <15 | 53,3 | 51,8 | 0,89 | 0,87 | 47,4 | 45,0 |
| 15 – <16 | 60,2 | 53,0 | 0,88 | 0,85 | 53,0 | 45,0 |
| 16 – <17 | 62,8 | 53,0 | 0,87 | 0,84 | 54,6 | 44,5 |
| 17 – <18 | 67,0 | 53,0 | 0,86 | 0,83 | 57,6 | 44,0 |
| 18 – <19 | 67,0 | 53,0 | 0,83 | | 55,6 | 44,2 |
| 19 – 29 | 70,0 | 56,0 | 0,83 | | 58,1 | 46,5 |
| 30 – 59 | 72,0 | 60,0 | 0,83 | | 59,7 | 49,8 |
| 60 – 74 | 79,0 | 60,0 | 0,83 | | 65,6 | 49,8 |
| 75+ | 68,0 | 55,0 | 0,83 | | 56,4 | 45,6 |
| Бременност** | | | | | | |
| I триместър | | | | | | + 1 |
| II триместър | | | | | | + 9 |
| III триместър | | | | | | + 28 |
| Кърмене** | | | | | | |
| 0 – 6 месеца | | | | | | + 19 |
| 6 – 12 месеца | | | | | | + 13 |

*Адекватен хранителен прием на белтък.

**Препоръчителният прием на белтък при бременност и кърмене се увеличава с посочените стойности, добавени към препоръчителния прием за небременни жени в съответната възрастова група.

Приложение № 6

към чл. 7

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на мастноразтворими витамини

| Възраст/ Пол | Витамин А (мкг РЕ) ^a | Витамин D (мкг) ^b | Витамин Е (мг α-ТЕ) ^b | Витамин К (мкг) ^г |
|------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 0 – <6 мес. | 375* | 10* | 3,7* | 4* |
| 6 – <12 мес. | 400* | 10* | 5* | 10* |
| 1 – <3 год. | 400 | 15 | 6 | 15 |
| 3 – <7 | 450 | 15 | 9 | 25 |
| 7 – <10 | 500 | 15 | 9 | 30 |
| Мъжки пол | | | | |
| 10 – <14 | 600 | 15 | 13 | 50 |
| 14 – <19 | 800 | 15 | 15 | 70 |
| 19 – <30 | 800 | 15 | 15 | 70 |

| | | | | |
|-------------------|------|----|----|----|
| 30 – <60 | 800 | 15 | 15 | 75 |
| 60 – <75 | 800 | 15 | 15 | 80 |
| 75 + | 800 | 20 | 15 | 70 |
| Женски пол | | | | |
| 10 – <14 | 600 | 15 | 11 | 50 |
| 14 – <19 | 700 | 15 | 12 | 55 |
| 19 – <30 | 700 | 15 | 12 | 60 |
| 30 – <60 | 700 | 15 | 12 | 60 |
| 60 – <75 | 700 | 15 | 12 | 60 |
| 75 + | 700 | 20 | 12 | 55 |
| Бременност | 750 | 15 | 13 | 60 |
| Кърмене | 1300 | 15 | 17 | 60 |

*Адекватен хранителен прием.

^аРЕ – ретинол еквивалент; 1 РЕ = 1 мкг ретинол (6мкг бета-каротен) = 3,33 IU Витамин А.

^бВитамин D – представен като холекалциферол; 1 мкг холекалциферол = 40 IU Витамин D.

^вТЕ – алфа-токоферол еквивалент; 1 алфа-ТЕ = 1 мг *d*-алфа-токоферол = 1,49 IU Витамин E.

^гВитамин К – представен като филохинон, основната форма на витамин К в храните.

Приложение № 7

към чл. 8

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на водноразтворими витамини^а

| Възраст | Витамин С ^б (мг) | Тиамин (мг) | Рибофлавин (мг) | Ниацин (мг НЕ) ^в | Витамин В ₆ (мг) | Фолат (мкг ХФЕ) ^г | Витамин В ₁₂ (мкг) |
|------------------|--------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 0 – <6 мес. | 25* | 0,2* | 0,3* | 2* | 0,1* | 65* | 0,4* |
| 6 – <12 мес. | 30* | 0,3* | 0,4* | 5* | 0,3* | 80* | 1,5* |
| 1 – <3 год. | 30 | 0,5 | 0,5 | 7 | 0,5 | 120 | 1,5 |
| 3 – <7 | 30 | 0,7 | 0,6 | 9,5 | 0,6 | 140 | 1,5 |
| 7 – <10 | 45 | 0,9 | 0,9 | 11,5 | 1,0 | 200 | 2,5 |
| Мъжки пол | | | | | | | |
| 10 – <14 год. | 70 | 1,1 | 1,3 | 16 | 1,3 | 270 | 3,5 |
| 14 – <19 год. | 100 | 1,3 | 1,3 | 21 | 1,3 | 330 | 4 |
| 19 – <30 год. | 110 | 1,2 | 1,3 | 18 | 1,3 | 330 | 4 |

| Възраст | Витамин С ^б (мг) | Тиамин (мг) | Рибофлавин (мг) | Ниацин (мг НЕ) ^в | Витамин В ₆ (мг) | Фолат (мкг ХФЕ) ^г | Витамин В ₁₂ (мкг) |
|-------------------|--------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 30 – <60 год. | 110 | 1,2 | 1,3 | 17 | 1,3 | 330 | 4 |
| 60 – <75 год. | 110 | 1,1 | 1,3 | 16 | 1,7 | 330 | 4 |
| 75+ | 110 | 1,1 | 1,3 | 15 | 1,7 | 330 | 4 |
| Женски пол | | | | | | | |
| 10 – <14 год. | 70 | 1,0 | 1,1 | 15 | 1,2 | 270 | 3,5 |
| 14 – <19 год. | 90 | 1,0 | 1,1 | 16 | 1,2 | 330 | 4 |
| 19 – <30 год. | 95 | 1,0 | 1,1 | 14 | 1,3 | 330 | 4 |
| 30 – <60 год. | 95 | 1,0 | 1,1 | 14 | 1,3 | 330 | 4 |
| 60 – <75 год. | 95 | 0,9 | 1,1 | 13 | 1,5 | 330 | 4 |
| 75+ | 95 | 0,9 | 1,1 | 12 | 1,5 | 330 | 4 |
| Бременност | 105 | 1,3 | 1,4 | 18 | 1,9 | 600 | 4,5 |
| Кърмене | 155 | 1,3 | 1,6 | 17 | 2,0 | 500 | 5 |

*Адекватен хранителен прием.

^аТиамин (витамин В₁); рибофлавин (витамин В₂); ниацин (витамин РР).

^бПрепоръчителният прием на витамин С при пушачи е по-висок с 35 мг/ден.

^вНЕ – ниацин еквивалент.

1 ниацин еквивалент = 1 мг ниацин или 60 мг триптофан.

^гХФЕ – хранителен фолат еквивалент.

1 ХФЕ = 1 мкг фолат от храната = 0,6 мкг фолат от хранителни добавки или обогатени на фолат храни. Препоръчително е жените в детородна възраст да приемат 400мкг фолиева киселина дневно като хранителна добавка най-малко 4 седмици преди и най-малко 8 седмици след забременяването.

Приложение № 8

към чл. 9

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на минерални вещества

| Възраст | Калций (мг) | Фосфор (мг) | Магнезий (мг) | Желязо ^а (мг) | Цинк (мг) | Мед (мкг) | Йод (мкг) | Селен (мкг) | Флуор (мг) |
|--------------|----------------|----------------|------------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 0 – <6 мес. | 210* | 100* | 30* | 0,27* | 2* | 200* | - | 10* | 0,01* |
| 6 – <12 мес. | 270* | 270* | 80* | 11* | 3* | 400* | 70* | 15* | 0,5* |

| | | | | | | | | | |
|-------------|------|------|-----|----|----|------|-----|----|------|
| 1 – <3 год. | 500 | 500 | 170 | 7 | 3 | 700 | 90 | 15 | 0,7* |
| 3 – <7 | 800 | 550 | 230 | 10 | 5 | 1000 | 90 | 20 | 1,0* |
| 7 – <10 | 800 | 700 | 230 | 10 | 8 | 1000 | 120 | 35 | 1,5* |
| Мъжки пол | | | | | | | | | |
| 10 – <14 | 1150 | 1150 | 300 | 11 | 9 | 1300 | 120 | 55 | 2* |
| 14 – <19 | 1150 | 1150 | 300 | 11 | 11 | 1300 | 150 | 70 | 3* |
| 19 – <30 | 1000 | 700 | 350 | 8 | 11 | 1600 | 150 | 70 | 4* |
| 30 – <60 | 1000 | 700 | 350 | 8 | 11 | 1600 | 150 | 70 | 4* |
| 60 – <75 | 1000 | 700 | 350 | 8 | 11 | 1600 | 150 | 70 | 4* |
| 75+ | 1000 | 700 | 350 | 8 | 11 | 1600 | 150 | 70 | 4* |
| Женски пол | | | | | | | | | |
| 10 – <14 | 1150 | 1150 | 250 | 15 | 8 | 1100 | 120 | 55 | 2* |
| 14 – <19 | 1150 | 1150 | 250 | 18 | 9 | 1100 | 150 | 70 | 3* |
| 19 – <30 | 1000 | 700 | 300 | 18 | 8 | 1300 | 150 | 70 | 3* |
| 30 – <60 | 1000 | 700 | 300 | 18 | 8 | 1300 | 150 | 70 | 3* |
| 60 – <75 | 1000 | 700 | 300 | 8 | 8 | 1300 | 150 | 70 | 3* |
| 75+ | 1000 | 700 | 300 | 8 | 8 | 1300 | 150 | 70 | 3* |
| Бременност | | | | | | | | | |
| ≤18 год. | 1150 | 1150 | 300 | 27 | 12 | 1500 | 200 | 70 | 3* |
| ≥19 год. | 1000 | 700 | | | 11 | | | | |
| Кърмене | | | | | | | | | |
| ≤18 год. | 1150 | 1150 | 300 | 10 | 13 | 1500 | 200 | 85 | 3* |
| ≥19 год. | 1000 | 700 | | 9 | 12 | | | | |

^aНедоносените бебета и тези с ниско тегло при раждане (под 2500 г) се нуждаят от допълнителен прием на желязо.

*Адекватен хранителен прием.

Приложение № 9
към чл. 10, ал. 1

Минимални потребности, адекватен хранителен прием (АХП) и горни граници за нерисков хранителен прием (ГГНХП) на електролити, адекватен прием на вода

| Възраст | Натрий (г/ден) | | | Калий (г/ден) | | Вода (мл/ден) |
|---------|-----------------------|-----|-------|-----------------------|-----|------------------|
| | минимални потребности | АХП | ГГНХП | минимални потребности | АХП | АХП |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------|------|------|-----|------|------|-----------------------------|
| 0 – <6 мес. | 0,10 | 0,12 | НО* | 0,2 | 0,4 | 100 – 190 мл/кг т.т./ден |
| 6 – <12 мес. | 0,18 | 0,37 | НО | 0,27 | 0,75 | 800 – 1000 |
| 1 – <3 год. | 0,30 | 1,0 | 1,5 | 0,40 | 0,8 | 1100 – 1300 |
| 3 – <7 | 0,41 | 1,2 | 1,8 | 0,62 | 1,1 | 1300 – 1600 |
| 7 – <10 | 0,46 | 1,3 | 1,9 | 0,69 | 1,8 | 1600 – 2100 |
| Мъжки пол | | | | | | |
| 10 – <14 | 0,51 | 1,5 | 2,0 | 0,77 | 2,7 | 2100 |
| 14 – <19 | 0,55 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2500 |
| 19 – <30 | 0,55 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2500 |
| 30 – <60 | 0,55 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2500 |
| 60 – <75 | 0,55 | 1,3 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2500 |
| 75+ | 0,55 | 1,2 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2500 |
| Женски пол | | | | | | |
| 10 – <14 | 0,51 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 2,7 | 1900 |
| 14 – <19 | 0,55 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2000 |
| 19 – <30 | 0,55 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2000 |
| 30 – <60 | 0,55 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2000 |
| 60 – <75 | 0,55 | 1,3 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2000 |
| 75+ | 0,55 | 1,2 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2000 |
| Бременност | 0,55 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 3,5 | 2300 |
| Кърмене | 0,55 | 1,5 | 2,0 | 0,83 | 4,0 | 2700 |

NaCl (г) = Na (г) ' 2,5; 1 г NaCl съдържа 0,4 г Na.

*НО – не е определена.

Приложение № 10

към чл. 11, ал. 1

Горни граници за нерисков дневен хранителен прием на витамини*

| Възраст (години) | Вит. А (мкг РЕ) | Вит. D (мкг) | Вит. Е (мг α- ТЕ) | Вит. С (мг) | Ниацин (мг) | | Вит. В ₆ (мг) | Фолат (мкг ХФЕ) |
|---------------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | | | | никотинова киселина (мг) | никотинамид (мг) | | |
| 1 – <3 | 800 | 50 | 100 | 400 | 2 | 150 | 5 | 200 |
| 3 – <7 | 1100 | 50 | 120 | 650 | 3 | 220 | 7 | 300 |
| 7 – <10 | 1500 | 50 | 160 | 800 | 4 | 350 | 10 | 400 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-----|-----|------|------|-----|----|------|
| 10 – <14 | 2000 | 100 | 220 | 1200 | 6 | 500 | 15 | 600 |
| 14 – <19 | 2600 | 100 | 260 | 1800 | 8 | 700 | 20 | 800 |
| ≥19 | 3000 ^a | 100 | 300 | 2000 | 10 | 900 | 25 | 1000 |
| Бременност | | | | | | | | |
| ≤18 | 2600 | 100 | 260 | 1800 | НО** | НО | 25 | 800 |
| ≥19 | 3000 | 100 | 300 | 2000 | | | 25 | 1000 |
| Кърмене | | | | | | | | |
| ≤18 | 2600 | 100 | 260 | 1800 | НО | НО | 25 | 800 |
| ≥19 | 3000 | 100 | 300 | 2000 | | | 25 | 1000 |

*От всички източници (натурални хранителни източници, хранителни добавки, обогатени на витамини храни).

**НО – не е определена.

^aОпределената горна граница не се отнася за жени в менопауза, при които се установява риск за фрактури на костите при прием на витамин А над 1500 мкг РЕ.

Приложение № 11
към чл. 11, ал. 2

Горни граници за нерисков дневен хранителен прием на минерални вещества*

| Възраст (години) | Калций (мг) | Цинк (мг) | Мед (мкг) | Йод (мкг) | Селен (мкг) | Флуор (мг) |
|---------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1 – <3 | НО** | 7 | 1000 | 200 | 60 | 1,5 |
| 3 – <7 | НО | 10 | 2000 | 250 | 90 | 2,5 |
| 7 – <10 | НО | 13 | 3000 | 300 | 130 | 5 |
| 10 – <14 | НО | 18 | 4000 | 450 | 200 | 5 |
| 14 – <19 | НО | 22 | 4000 | 500 | 250 | 7 |
| ≥19 | 2500 | 25 | 5000 | 600 | 300 | 7 |
| Бременност | | | | | | |
| ≤18 год. | 2500 | 22 | 4000 | 500 | 250 | 7 |
| ≥19 год. | 2500 | 25 | 5000 | 600 | 300 | 7 |
| Кърмене | | | | | | |
| ≤18 год. | 2500 | 22 | 4000 | 500 | 250 | 7 |
| ≥19 год. | 2500 | 25 | 5000 | 600 | 300 | 7 |

*От всички източници (натурални хранителни източници, вода, хранителни добавки, обогатени храни).

**НО – не е определена.

Препоръчителни интервали за прием на общ белтък, общи мазнини, мастни киселини и общивъглеhidрати като относителен дял от енергийната стойност на храната (Е %)

| Възрастови групи | Общ белтък (Е %) | Общи мазнини (Е %) | Мастни киселини (МК) (Е %) | | | Общи въглеhidрати (Е %) |
|------------------|------------------|--------------------|----------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------------|
| | | | наситени МК | полиненаситени МК | транс-МК | |
| 6 – <12 мес. | 7 – 15 | 40 (35 – 45) | - | - | Колкото е възможно по-малко, < 1 | 45 – 55 |
| 1 – <3 год. | 10 – 15 | 35 – 40 | - | 5 – 10 | | 45 – 60 |
| 3 – <7 год. | 10 – 20 | 25 – 35 | < 10 | | | |
| 7 – <10 год. | 10 – 20 | 25 – 35 | | | | |
| 10 – <14 год. | 10 – 20 | 25 – 35 | | | | |
| 14 – <19 год. | 10 – 20 | 25 – 35 | | | | |
| 19 – <65 год. | 10 – 20 | 20 – 35 | Колкото е възможно | | | |
| 65+ год. | 15 – 20 | 20 – 35 | по-малко, < 10 | | | |